



Kis-Prumik Dóra és Kecsenovity Erna:

Interjú dr. Lippai Lászlóval tanácsadó szakpszichológussal, az egészségpszichológia szakcsoport vezetőjével

Mi ösztönözte tanár urat a pszichológiai pályára?

Ebben két tényező is közrejátszott. Az egyik az volt, hogy gimnazista koromban egy telefonos lelki segély szolgálat közelébe kerültem. Ez a tinédzserekből álló kortárs segítő közösség nagyon jó csapatnak is bizonyult. Sokféle, megoldásra váró élethelyzettel találkoztunk, mely során a mi önismeretünk és készségeink is fejlődtek. Ekkor jött az a gondolat, hogy valami ilyesmivel szeretnék a későbbiekben foglalkozni.

A másik ösztönzés is a gimnáziumi éveimhez kapcsolódik, ugyanis tanulmányaim során nehezen tudtam választani a bölcsész-tárgyak és a természettudományos tárgyak között. Érdekelt a történelem és az irodalom is, de a biológia sem állt távol tőlem, és a pályaválasztáskor jöttem rá, hogy a pszichológia jó ötvözete a bölcsész- és a természettudományoknak. Ezért jelentkeztem pszichológia szakra a Kossuth Lajos Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karára.

Miért épp a gazdaságpszichológia irány felé fordult, valamint mindez hogyan kapcsolódott az egészségfejlesztéshez?

Az egyetemi képzés átfogó, általános jellegű pszichológiai képzés volt, a gazdaságpszichológiai érdeklődés már egy későbbi történet, ami főként doktori tanulmányaimhoz kötődik. Ez már az intézeti munkámhoz is kapcsolódik, hiszen az egyik kurzusomnak, az *Egészségfejlesztő szervezetfejlesztés és projektmenedzsmentnek*, van gazdasági vonatkozása is. Másrészt, az egyetemi tanulmányaim során a szociálpszichológia is nagyon szimpatikussá vált számomra, melynek területnek markáns gazdaság- és munkapszichológiai vonatkozásai is vannak.

Az is hozzásegített, hogy az egyetem után egy humán erőforrás menedzsmentképzésen is részt vettem. Itt a „másik oldalba” is belepillanthattam abba, hogy egy szervezet, munkáltató, munkahely szempontjából milyen humán erőforrás kérdések vannak, és hogy ebbe a pszichológiát hogy lehet beilleszteni.

Ez volt tehát a gazdálkodástudományi vonal, melynek jó folytatását jelentette a gazdaságpszichológia. De ami leginkább fontos volt számomra, az az, hogy a gazdaságpszichológián belül foglalkoztak olyan kérdésekkel, melyek akkor egészségfejlesztési szempontból is érdekelték, és amire később a doktori disszertációm is irányult. Az olyan témák, mint a fogyasztói döntéseket meghatározó pszichológiai tényezők feltárása, különös tekintettel az idői perspektívára és a fogyasztói önkontrollra, nem csak a gazdaságtanban vagy a pszichológiában fontosak, hanem az egészségfejlesztéshez is kapcsolódnak.

Jó e ma oktatónak lenni, és ha igen, miért?

Én azt gondolom, hogy a szakma és a munka szempontjából mindenképpen jó. Az egészségfejlesztés specializáció keretében nagyon jó minden évben látni azt a fejlődést, amelyen a hallgatók keresztül mennek. Jó látni, miként sajátítják el a hallgatók az alapvető egészségfejlesztő kompetenciákat, hogyan válnak sikeresebbé abban, hogy embereknek életmódtanácsokat adjanak, hogyan találják fel magukat egy munkahelyen, hogyan tudnak oda beilleszkedni, hogyan szerzik meg az első sikereket és tapasztalatokat. Abból a szempontból is jó oktatónak lenni, hogy az ember változatos témákkal találkozhat, és én azt gondolom, hogy nagyon tartalmas munkát végezhet együtt nagyon művelt emberekkel. Ezek mindenképpen a szakma előnyeihez tartoznak.

A társadalmi megbecsültsége nem mindig ennyire egyértelmű, de azért én úgy gondolom, hogy egyetemen oktatónak lenni még mindig egy presztízst jelent, és az oktató illetve kutatómunka így egyben tud motiváló lenni olyan irányba, hogy az embereknek legyenek szakmai céljai.

Mint említette, kutató munkát is végez, milyen közeli, és milyen távolabbi tervei vannak a tudományos munkájában és az oktatás terén?

A kutatási tervek közül inkább középtávú tervekről beszélünk elsősorban, tehát néhány kutatási programunk a közelmúltban zárult le, és annak a kiértékelése is most zajlik. Például a hódmezővásárhelyi lelki egészségkutatás, amit az intézetben működő kutatói csoporttal közösen végeztünk. A közeljövőben inkább olyan területeket céloznék meg, amely a pozitív pszichológia témakörhöz kapcsolódik. Tehát ez például az önkontroll, mint kutatási témának a folytatása lenne, részben egyetemisták, részben pedig az intézetünkben folyó kutatási lehetőségek függvényében. Ez még a jövő kérdése, hogy gyakorlatban mindezt hogyan tudnánk megvalósítani, de ilyen irányban keresem és keressük a lehetőségeket.

Az oktatás szempontjából az egy állandó fejlesztési munkát jelent, például az egészségfejlesztés specializáció keretében a tanácsadói készségeket megalapozó kurzusokat és az egészségfejlesztő-szervezetfejlesztéshez kap-

csolódó kurzusok esetén a készségfejlesztési feladatokat hogyan alakítjuk. Minden évben van minőségbiztosítási értékelés, amelyet hamarosan ebben az évben is megteesszük, és ennek a fényében mindig alakítunk az aktuális képzési folyamaton. Személy szerint egy kurzusfejlesztési folyamatom zajlik, ez a *Pozitív pszichológia és egészségfejlesztés* című szabadon választható kurzus lesz. Ezt a tantárgyat tehát nem csak egy egészségfejlesztő szakos hallgató hanem másik szakot hallgató tanuló is felveheti majd. A témája a mentális egészség, tehát a boldogság, az emberi személyiségben lévő pozitív erőforrások használatának a lehetőségeiről szólna ez a kurzus. Kezdve attól, hogy hogyan lehetünk boldogabbak, végezve ott, hogy talán lehet egy értelmes és céltudatos életet élni, és ebben milyen erősségeink lehetnek. Szerintem ez nagyon szorosan kapcsolódik az egészségfejlesztés témaköréhez is, hiszen a céltudatosabb és értelmesebb élet – gondoljunk csak az Antanovsky-féle koherencia érzetre – az egészségünket is segíti és támogatja.

Ez a kurzus esetleg már a jövő évben is indul?

Igen, terveink szerint szeptembertől már elérhető lesz.

Oktatás, vagy kutatás? Melyiket tartja fonto-

sabbnak Tanár Úr?

Mindkettő egyaránt fontos, egymást támogatják. Az oktatás közben is lehet nagyon jó kutatási témákat találni, és a kutatási eredményeket is fel lehet használni az oktatásban.

Ha tehetné, mindent mellőzve, mit kutatna, vagy milyen tantárgyakat oktatna, esetleg milyen új oktatási, kutatási irányt kezdene el kidolgozni?

Azon szerencsés helyzetben vagyok, hogy jelenleg azokkal a kutatási témákkal foglalkozom, amivel más esetben is foglalkoznék. A tanácsadási témakör is közel áll a szívemhez, a pszichológiai tanácsadásnak és úgy általában az életmód tanácsadásnak a kérdése, illetve a kutatási területeim is kapcsolódnak azokhoz a témához, melyek foglalkoztatnak egyébként is.

Mit szeret szabadidejében csinálni, milyen nyári terveit vannak, lesz-e lehetősége nagyobb utazásra a nyáron, vagy másképp tölti a szünetet?

Nincs túl sok szabadidőm, de ha mégis akad, akkor valamilyen mozgásra veszem a fejem, akár csak egy sétára a városban, de zenét hallgatni vagy olvasni is nagyon szeretek. Nekem a science-fiction irodalom jelenti a kikapcsolódást. A nyár még a jövő kérdése, egyenlőre tervezés alatt áll.